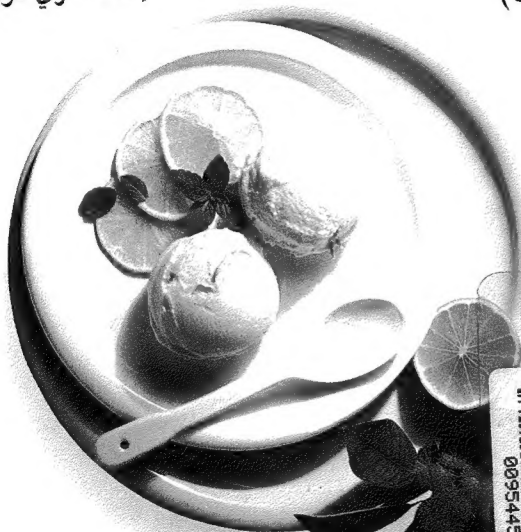


الآيس كريم

إعداد: ماري كورز

(المثلجات)



GUORNT
UND
UNZER



لا بدّ عند تحضير أطباق المثلّجات (الآيس كريم) من مراعاة قواعد النظافة في المقادير التي تدخل في الإعداد وفي الأوعية والأواني المستخدمة. وثقلت نظرك إلى أنّ الآيس كريم الذي تصنعيه في المنزل ينبغي عدم الاحتفاظ به أكثر من أسبوع واحد.

لا يتطلب منك تحضير أشهى أطباق الآيس كريم في المنزل الكثير من الوقت، إختاري لكنّ طبق العناصر الطازجة للاحتفاظ بطعم الآيس كريم اللذيذ. وقد تتطلب بعض الأطباق أكثر من يوم في الثلاجة لتجمد، وإذا رغبت في تنويع الآيس كريم في الميكروويف حتّى تصبح قشديّة، أدخلها إلى الميكروويف بين نصف دقيقة ودقيقة واحدة حسب درجة التذويب التي تريدينها. ويمكنك بدلاً تركها 10 دقائق في درجة حرارة الغرفة أو 30 دقيقة في الثلاجة (وليس الفريزر) قبل تناولها، ولا تدخلها مطلقاً الفريزر ثانية.

Published originally under the title

Es ist leicht gemacht

by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
© 1995 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH,
München

Arabic Copyright © 1995 by Arab Scientific
Publishers

مطبق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر
Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

بمقتضى الاتفاق الشفهي الواقع بينه وبين الناشر العربية للطباعة

ماتف 061311 (01) - 060136 (01) (981)(01)

ماتف 1 (212) 478-2488 دولي

ص.ب 13-6674 بيروت، لبنان

التوزيع في المملكة العربية السعودية

مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلان

ماتف ٤٠٢٢٦٤ - ٤٠٢٢٦٤ فاكس ٤٠٢٢٠٧٦

ص.ب ١٤٠٥ الرياض ١١٦٣٩

ملاحظة: اعتماداً في سياق الكتاب مصطلحين **Kilocal** و **Kilojoule** إلى إشارة إلى الوحدات الحرارية والمصطلح الأول يشير إلى **Kilocalorie** والشأن استعمال جول وكالوري (أو وحدة حرارية).



آيس كريم العسل والليمون

طبق لذيذ بطعم العسل

6 صبّي على مهل خليط السكر البارد فوق الكريما المخفوقة واخلطي جيداً.

7 صبّي كتلة الكريما في وعاء من البلاستيك ساعة ليتر واحد واتركيها بين 7 و 8 ساعات في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18. حرّكي الكتلة كل ساعتين على مهل.

المقادير لـ 8 أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم):

ليمونتان حامضتان - 50 مليلتر ($\frac{1}{8}$ كوب) ماء - 50 غ ($\frac{1}{8}$ كوب) سكر - 50 غ من عسل (من رحيق الأزهار) قشدي اللقواء قليلاً، 200 غ كريما.

- الوقت اللازم للتخضير: 20 دقيقة.
- الوقت اللازم للتبريد: ساعة واحدة.
- الوقت اللازم للتليج: 7-8 ساعات.

1 إغسلي الليمون، ثم جفّفيه بفوطة المطبخ جيداً.

2 إيشري قشر الليمون.

3 إعصري الليمون

4 إخلطي الماء وبشر الليمون والسكر على النار حوالي دقيقة، ثم أضيفي عصير الليمون والعسل واتركي المزيج على النار حوالي $\frac{1}{2}$ دقيقة. إرفعي القدر عن النار الآن واتركي المزيج يبرد ساعة تماماً ثم ضعيه في الثلاجة ليجمد.

5 صبّي الكريما في وعاء واخففيها بواسطة خلاط اليد أو الخلاط الكهربائي حتى تتكثف.

• الوحدات الحرارية للشخص الواحد: (13) 550 kcal/kj.

• غرام واحد بروتين - 6 غ دهن - 12 غ كربوهيدرات.

آيس كريم العسل والليمون.



مثلجات التوت

منعش لأيام الصيف الحارة

4 ضعي نقيع التوت الجاهز في الخلاط واقلمي حبّات التوت قطعاً صغيرة.

5 ضعي الآن التوت المفروم في مصفاة. إكبسي وصفي المزيج جيداً.

6 إملئي وعاء مأكينة المثلجات بمزيج التوت الجاهز واتركيه يجمد حوالي 15 دقيقة. ويمكنك أيضاً ملء وعاء مصنوع من البلاستيك بمزيج التوت سعة نصف لتر وتركه بين 5 - 6 ساعات حتى يجمد في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18. من الضروري جداً تحريك المزيج كل 30 دقيقة.

7 زيني التوت المثجج الجاهز الآن بالكريما والنعناع أو بأوراق البلسان (حسب الذوق).

المقادير لـ 4 أشخاص (حوالي $\frac{1}{3}$ لتر من الآيس كريم):

300 غ توت (إختاري ما تفضّلين توت أسود أو احمر..)، 50 غ ($\frac{1}{3}$ كوب) سكر، 1-2 ملعقة طعام عصير الليمون حامض، $\frac{1}{8}$ لتر ماء، 50 غ سكر الفاكهة، بشر $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة غير مقشرة. للتزيين: كريما مخفوقة، بعض أوراق النعناع أو الثرنجان (نبات لأوراقه نكهة ليمونية).

● الوقت اللازم للتخضير: 20 دقيقة.

● الوقت اللازم للنقع والتبريد: 30 دقيقة.

● الوقت اللازم للتثليج: 15 دقيقة في

ماكينة الآيس كريم أو ما يعادل 5 - 6 ساعات في الثلاجة (الفريزر).

1 إغسلي حبّات التوت، جفّفيها ثم أزيلي سويقاتها.

2 ضعي حبّات التوت المغسولة في وعاء صغير وأضيفي السكر إليها ثم عصير الحامض. إخلطي حبّات التوت واتركيها تتشرب نقيع الحامض والسكر 30 دقيقة.

3 إخلطي الماء مع سكر الفاكهة وقشر الليمون في قدر على النار وحركي المزيج لدقيقة واحدة. إرفعي القدر عن النار واتركي جانبا 30 دقيقة حتى يبرد ويجمد.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 130 kcal
kj 540.

● 2 غرام بروتين - 2 غ دهن - 30 غ كربوهيدرات.

مثلجات التوت



آيس كريم الفول السوداني

آيس كريم شهية غنية

أسكي عصير الليمون فوق المزيج البارد وحركي.

أخفقي الكريما جيداً حتى تتكثف.

أخلطي الكريما مع مزيج الفول السوداني. أسكي الكريما تدريجياً وابدئي بسكبها ملاعق طعام ثم كميات أكبر.

ضعي مزيج الفول السوداني والكريما في وعاء من البلاستيك سعة لتر ونصف ليتر واتركيه بين 5 - 6 ساعات في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18. لا داعي لتحريك المزيج. قَدِّمي آيس الكريم الفول السوداني الجاهز بشكل دوائر مع الكريما (حسب الرغبة) وزِينِها بقطع مدقوقة من الفول السوداني.

المقادير لستة أشخاص (حوالي نصف ليتر من الآيس كريم):

50 غ من حبات الفول السوداني (أو زبدة الفول السوداني الهشة)، 50 غ شوكولاته بيضاء، 50 غ عسل فاتح اللون قشدي القوام قليلاً، 50 مليلتر (3 ملاعق طعام) عصير البرتقال، ملعقة طعام عصير الليمون الحامض، 200 غ كريما.

- الوقت اللازم للتخضير: 15 دقيقة.
- الوقت اللازم للتبريد: 15 دقيقة.
- الوقت اللازم للتقليج: 5-6 ساعات.

حَضْرِي وعاء صغيراً ووعاء أكبر منه يتسع للأول (ويمكنك تخضير وعاء خاص بالميكروويف لهذا الغرض). إمْلئي الوعاء بحبات الفول السوداني (أو الزبدة) بواسطة المعلقة. قَطِّعي الشوكولاته البيضاء قطعاً صغيرة وأضيفيها إلى الوعاء. أسكي أخيراً العسل وعصير البرتقال.

2 إمْلئي الوعاء الكبير بالماء الساخن وضعي الوعاء الصغير فيه. حركي مزيج الوعاء الصغير بواسطة الخلّاط اليدوي وأخلطي جيداً حتى يصبح المزيج أملس. ويمكنك تسخين كل المقادير في وعاء الميكروويف بين دقيقة ودقيقة ونصف بدرجة 700 وات ثم مزجها بواسطة الخلّاط اليدوي حتى تصبح لمساء.

3 أترك المزيج يبرد مع تحريكه من وقت إلى آخر.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 330 kcal

1400 kj.

● 5 غ بروتين - 26 غ دهن - 22 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الفول السوداني



آيس كريم بالكروكان

آيس كريم لذيذة من إيطاليا

المقادير لستة أشخاص (حوالي نصف لتر من الآيس كريم):

ورقة جيلاتين، 100 مليلتر (د/كوب) حليب، 50 غ زبدة، رشة سكر فانيليا، 100 غ (د/كوب) سكر بودرة، 3 غ بياض البيض، ملعقة شاي عصير الليمون، 50 غ كروكان البندق (جاهز).

● الوقت اللازم للتقيع: 10 دقائق.

● الوقت اللازم للتحضير: 15 دقيقة.

● الوقت اللازم للتثليج: 6-7 ساعات.

1 إنقعي ورقة الجيلاتين في وعاء صغير مع الماء حوالي 10 دقائق.

2 اخلطي الحليب مع قطع الزبدة والفانيليا في وعاء. ضعي المزيج على نار خفيفة مع تحريكه حتى تذوب الزبدة وتصبح سائلاً. ارفعي المزيج عن النار. اعصري ورقة الجيلاتين وأضيفيها إلى المزيج وحركي المزيج على مهل حتى يذوب الجيلاتين تماماً. أتركي الحليب يبرد وأخفقيه بواسطة الخلاط اليدوي من وقت إلى آخر.

3 أنخلي السكر البودرة في وعاء.

4 إضربي بياض البيض قليلاً بواسطة الخلاط اليدوي العادي أو الخلاط الكهربائي حتى يتكثف قليلاً. أضيفي السكر البودرة وأخفقي المزيج على مهل حتى يتكثف جيداً (تستغرق عملية الخفق بين 5 - 10 دقائق حسب نوع الخلاط). صبي عصير الحامض في المرحلة الأخيرة وأخفقي المزيج 1/2 دقيقة أخرى.

5 حرّكي مزيج الحليب البارد مرة جديدة بواسطة الخلاط جيداً حتى يتكثف.

6 إملئي وعاءً بلاستيكيّاً سعة لتر واحد بمزيج الحليب المخفوق وأتركيه حوالي ساعة في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18.

7 أضيفي كروكان البندق الجاهز فوق المزيج المتجمد وأتركي الوعاء بين 5 - 6 ساعات أخرى في الثلاجة مع تحريك المزيج كل ساعتين.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 210 kcal

860 kJ.

● 3 غ بروتين - 13 غ دهن - 19 غ

كربوهيدرات.

آيس كريم بالكروكان



آيس كريم الزبادي مع التوت

قَدَمِي الآيس كريم هذه مع لفائف بسكويت الويفر

عصير الليمون الحامض بواسطة خلاط اليد حتى يصبح المزيج أملس.

أضيفي باقي اللبن الزبادي إلى كتلة الشوكولاته الساخنة وحركي المزيج.

اخلطي الكريمة مع السكر البودرة جيداً حتى تتكثف، ثم اخلطيهما مع كتلة الشوكولاته واللبن.

إملئي وعاءً بلاستيكيًا سعة ليتر واحد بكتلة الآيس كريم واتركي الوعاء في الثلاجة (الفريزر) حوالي ساعتين بدرجة 18.

أضيفي التوت المصفى بسرعة وبشكل مختلف الحجم إلى الكتلة البيضاء وحركي. اتركي الآيس كريم بين 5 - 6 ساعات ليجمد في الثلاجة (الفريزر).

شكّلي الآيس كريم دوائر وزينّيها بحبات التوت الموضوعة جانباً.

المقادير لعشرة أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم):

250 غ توت (احمر او اسود)، 50 غ سكر الفاكهة، 50 مليلتر (3 ملاعق طعام) من الماء، 2-1 ملعقة طعام عصير حامض، 100 غ شوكولاته بيضاء، 300 غ لبن زبادي كامل الدسم، 200 غ كريمة، ملعقة طعام سكر بودرة.

- الوقت اللازم للتخضير: 30 دقيقة.
- الوقت اللازم للتبريد: 30 دقيقة.
- الوقت اللازم للتثلج: 8-7 ساعات.

إغسلي حبات التوت، جفّفيها وازيلي السويقات منها. قسّمي الحبات الكبيرة منها نصفين أو أكثر. اخلطي 200 غ من التوت مع سكر الفاكهة والماء وملعقة طعام من عصير الحامض. ضعي المزيج في وعاء على النار وحركيه على مهل حتى تصبح حبات التوت طرية. بعد ذلك، إكبسي التوت المطبوخ في مصفاة واتركي التوت المصفى يبرد. أما باقي التوت فاتركيه جانباً للاستعمال اللاحق.

2 قَطّعي الشوكولاته قطعاً وصَبّي 100 غ من اللّبن الزبادي فوقها. نَوّبي الشوكولاته فوق قدر من الماء الساخن أو بواسطة الميكروويف (حوالي ثلاث دقائق بدرجة 360 وات). حركي المزيج بواسطة الخلاط اليدوي بعد مرور نصف الوقت المخصّص تقريباً. حركي مزيج الشوكولاته المدبّبة واللبن الزبادي الساخن وملعقة طعام من

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 160 kcal
kJ 680

● 2 غرام بروتين، 10 غ دهن، 14 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الزبادي مع التوت



آيس كريم الدراق

والأفضل استعمال الدراق الطازج لتحافظ الآيس كريم على قوامها القشدي في اليوم التالي.

اسقطي حبّات الدراق في الماء المغلي لوقت قصير ثم اغسليها بالماء البارد. أزيل قشرتها بواسطة سكين. تخلّصي من البذور وقطّعي حبات الدراق. إهرسيها في الخلاط وصبي فوقها عصير الليمون الحامض.

أسكي خليط السكر والكريما فوق الدراق المهرّوس وافرمي المزيج في الخلاط بين 30 - 60 دقيقة.

صبي كتلة هذا المزيج في وعاء ماكينة الآيس كريم واتركها تجمد فيها حوالي 20 دقيقة. بعد ذلك، أنقلها إلى وعاء من البلاستيك واتركها تبرّد 10 دقائق أخرى. يمكنك وضع كتلة المزيج في وعاء سعة $\frac{1}{2}$ ليتر وتركها في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18 بين 5 - 6 ساعات. من الضروري تحريك المزيج كل 30 دقيقة.

شكلي الآيس كريم الجاهزة الآن في شكل دوائر وزينها بالكريما وبشراشخ من الدراق.

المقادير لأربعة أشخاص (حوالي نصف ليتر من الآيس كريم):

$\frac{1}{3}$ إصبع فانيليا، 100 مليلتر ($\frac{1}{3}$ كوب) ماء، 50 غ سكر، 50 غ عسل فاتح اللون قشدي القوام، 250 غ دراق ناضج، عصير $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة، 200 غ كريما.

● الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة.

● الوقت اللازم للتليج: 20 دقيقة في ماكينة المثلّجات أو بين 5 - 6 ساعات في الثلاجة (الفريزر).

1 شقي إصبع الفانيليا بواسطة سكين حاد. ضعي إصبع الفانيليا في قدر صغير من الماء والسكر وضعي القدر على نار حامية 5 دقائق دون تغطية.

2 إسحبي إصبع الفانيليا وقطّعيه قطعاً صغيرة، ثم اخلطي هذه القطع في قدر السكر والماء. اضيفي العسل وحركي المزيج جيداً حتى ينوب العسل تماماً.



3 اتركي المزيج

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 290 kcal
1200 kj.

● 2 غ بروتين - 16 غ دهن - 32 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الدراق



جاتوه الآيس كريم المرمرى

يمكنك الاحتفاظ بهذه الحلوى اللذيذة حوالي الأسبوع.

نُوي الشوكولاته والحليب في حمام ماء ساخن أو في الميكروويف (دقيقة واحدة بصرعة 600 وات). حركي المزيج جيداً حتى الحصول على كتلة ملساء، ثم اتركيه يبرد.

أخلطي باقي البيض مع 50 غ من السكر البودرة وباقي الفانيليا واخفقي جيداً. أخلطي كتلة الشوكولاته الباردة مع خليط البيض.

أخلطي باقي الكريما مع باقي السكر البودرة، ثم أضيفي خليط الشوكولاته وأخلطي ثانية.

ورّعي كتلة الشوكولاته بين كتلة الفانيليا الباردة. إستخدمي ملعقة لخلط الكتلتين بشكل لولبي. اضربي سطح هذا الخليط ثم ضعي جاتوه الآيس كريم بين 6 - 7 ساعات في الثلاجة (الفريزر) (والأفضل طوال الليل).

قطّعي قالب الحلوى بالآيس كريم شرائح (كما في الصورة). إرفعي هذه الشرائح بواسطة ملعقة كبيرة منبسطة.

إستخدمي قالباً معدنياً طوله 30 سم يكفي لحوالي 12 شخصاً:

المقادير: 100 غ ($\frac{1}{3}$ كوب) سكر بودرة وملعقة طعام سكر بودرة أخرى، 4 بيضات، $\frac{1}{2}$ ظرف فانيليا صغير، 400 غ كريما، 100 غ شوكولاته مرّة، 50 مليلتر ($\frac{1}{4}$ كوب) حليب.

● الوقت اللازم للتجهيز: 40 دقيقة.

● الوقت اللازم للتليج: 8-9 ساعات.

إغسلي قالب الجاتوه بالماء البارد وضعيه في الثلاجة (الفريزر).

أخلطي 100 غ من السكر البودرة.

أخلطي بيضتين مع نصف كمية السكر البودرة المنخول وظرف صغير من الفانيليا واخفقي هذا المزيج جيداً حتى يتكثف. تستغرق عملية الخفق حوالي 5 دقائق بواسطة الخلاط اليدوي أو الكهربائي.

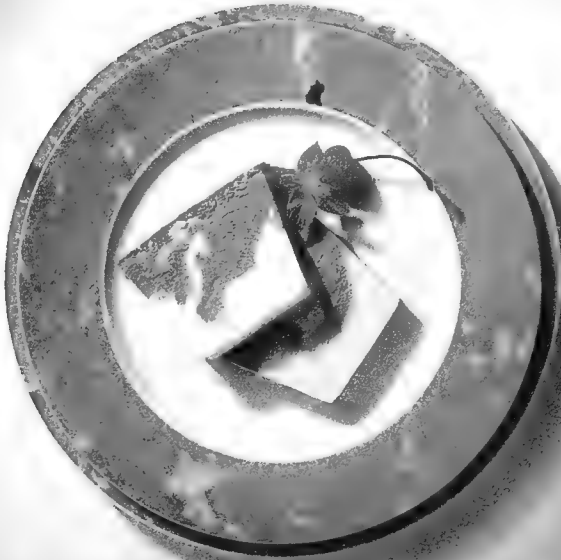
أخلطي نصف كمية الكريما وملعقة طعام من السكر البودرة جيداً. أخلطي الآن كتلتي المزيج (مزيج البيض والسكر البودرة والفانيليا ومزيج الكريما) معاً واصنعي شكلاً من المزيج الجديد. اتركي هذا المزيج يجمد في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18 حوالي ساعتين.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: |220 kcal

930 kj.

● 4 غ بروتين، 16 غ دهن، 16 غ كربوهيدرات.

جاتوه الأيس كريم المرمري



الإرشادات خطوة خطوة

أيس كريم الفانيليا (لـ 8 أشخاص)

1 معلقة الأيس كريم: املئي بـ 1/4 لتر (2 ملعقة طعام) حليب، 200 غ كريم، 80 غ (بـ 1 كوب) سكر قهوه صغرى فانيليا، يضاف في الخلاط، ثم اتركي المزيج يبرد في الفلاجة (الفريزر).

2 وعاء الفريزر املئي بـ 1/4 لتر حليب ثلاث بيضات مع 50 غ من السكر البودرة وعلبة صغيرة من الفانيليا املئي الأ. بولس بـ 10 ثواني مع ملعقة طعام سكر بودرة حتى يتكاثف المزيج املئي بعد ذلك 200 غ كريم مع طبقة صغيرة فانيليا معي كل الفانيليا ثلاث في وعاء بـ 6 - 7 ساعات في الفريزر.

أيس كريم الشوكولاته (لـ 8 أشخاص)

1 اتركي 100 غ من الشوكولاته مع 50 مليلتر من الحليب في حمام مائي حركي المزيج على حبل ثم اتركيه يبرد.

2 حضري أيس كريم الفانيليا كما هو وارد في الفقرة السابقة.

3 معلقة الأيس كريم: اتركيه في الخلاط الكهربائي واطريه ماء الفانيليا في الخلاط حوالي 20 دقيقة.

4 وعاء الفريزر املئي كل الشوكولاته وحليب البيض المخفوق، ثم املئي خليط الكريمة وحليب البيض المخفوق معاً اتركي وعاء الخليط الجديد في الفريزر ليجد بـ 8 - 7 ساعات.

أيس كريم اليندق

1 حمصي 50 غ من حببات اليندق أو الجوز، ثم اتركيها تجف والمزجها خرباً ناعماً. حضري الأيس كريم كما هو وارد في الفقرة الأولى.

2 معلقة الأيس كريم: اتركيه في الخلاط الكهربائي واطريه ماء الفانيليا في الخلاط حوالي 20 دقيقة.

3 وعاء الفريزر املئي الخليط الممزوج الجاهز في وعاء الفريزر مع سطر البيض المخفوق، ثم املئي حليب المخفوق والكريمة المخفوقة إلى المزيج معي قهوه بـ 8 - 7 ساعات في الفريزر.



3



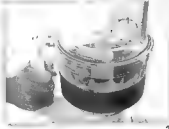
2



1



3



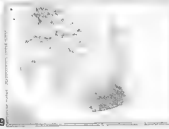
2



1



3



2



1

آيس كريم البرالين

آيس كريم لذيذة جداً لن تنسوا طعمها «باردة كالثلج تماماً».

انخلي صفار البيض مع 50 غ من السكر البودرة حتى يتكثف المزيج. أضيفي بياض البيض إلى باقي السكر البودرة (ملقعة الطعام) واخلي المزيج حتى يتكثف.

اخلطي كتلة الشوكولاته مع مزيج صفار البيض. إيدني بسكب المزيج تدريجياً بمقدار ملقعة أو ملعقتين ثم امزجي جيداً حتى الحصول على كريما مكتثف.

صبي بياض البيض المخفوق تدريجياً فوق كتلة الشوكولاته البنية اللون.

إملئي كتلة الشوكولاته في وعاء الفريزر سعة ليتر واحد واتركيها تجمد في الفريزر حوالي 6 ساعات والأفضل طوال الليل.

قطّعي الآيس كريم قطعاً صغيرة قبل تقديمها.

المقادير لـ 8 أشخاص (حوالي ربع ليتر آيس كريم):

50 غ من الكاكاو، 50 غ شوكولاته نصف موزة، 50 غ وملقعة طعام سكر بودرة، صفار بيضتين، بياض بيضتين.

● الوقت اللازم للتخضير: 25 دقيقة.

● الوقت اللازم للتقليج: 6 ساعات.

قطّعي دهن الكاكاو والشوكولاته قطعاً كبيرة. ذوّبها في قدر صغير تضعينه فوق قدر آخر كبير أو في الميكروويف.

ضعي القدر الصغير في قدر آخر كبير تملئينه بالماء الساخن. ذوّبي المقادير في القدر وحركي المزيج من وقت إلى آخر حتى الحصول على طبقة ملساء. ويمكنك تذويب المقادير في الميكروويف بدرجة 600 وات لمدة دقيقتين.

اتركي كتلة الشوكولاته تبرّد دون أن تجمد مع تحريكها من وقت إلى آخر.

انخلي سكر البودرة في وعاء.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 130 kcal
550 kj.

● غرام واحد بروتين، 8 غ دهن، 11 غ كربوهيدرات.

آيس كريم البرالين



آيس كريم موزار

يمكن الاحتفاظ بهذه الآيس كريم لمدة أسبوع تقريباً.

٣ اخفقي الكريما والسكر البودرة جيداً.

٤ اخلطي الكريما المخفوقة مع كريما النوغه جيداً تدريجياً بادئة بملاعق طعام ثم بكميات أكبر.

٥ صببي الكتلة الجاهزة الآن في وعاء من البلاستيك سعة ليتر واحد واتركها تجعد في الثلاجة (الفريزر) بين 7 - 8 ساعات.

٦ شكلي الآيس كريم المجمّدة دوائر. إحفظي هذه الدوائر في الثلاجة (الفريزر) حتى وقت تقديمها. يمكنك تقديمها مع بسكويت الويفر والكريما المخفوقة والشوكولاته المبشورة.

المقادير لـ 8 أشخاص (حوالي ليتر
تقريباً من الآيس كريم):

100 غ نوغه معجونة بالبنق (جاهزة)، ببيستان، 30
غ فستق مقشر ملعقة شاي عصير ليمون حامض، 50
غ سكر بودرة، 200 غ كريما.

• الوقت اللازم للتحضير: 30 دقيقة.

• الوقت اللازم للتثليج: 7-8 ساعات.

١ قطعي النوغه قطعاً كبيرة وذوّبي هذه القطع في قدر صغير تضعينه في قدر ماء كبير ساخن، ويمكنك تذويبها في المايكرويف بدرجة 700 وات بمعدّل دقيقة واحدة. حرّكها حتى الحصول على طبقة ملساء.

٢ أضيفي البيض إلى النوغه الساخنة في القدر وامزجي جيداً. حرّكي المزيج حتى الحصول على طبقة ملساء من الكريما.

٣ إبشري الفستق جيداً وأضيفيه مع عصير الليمون الحامض إلى كريما النوغه.

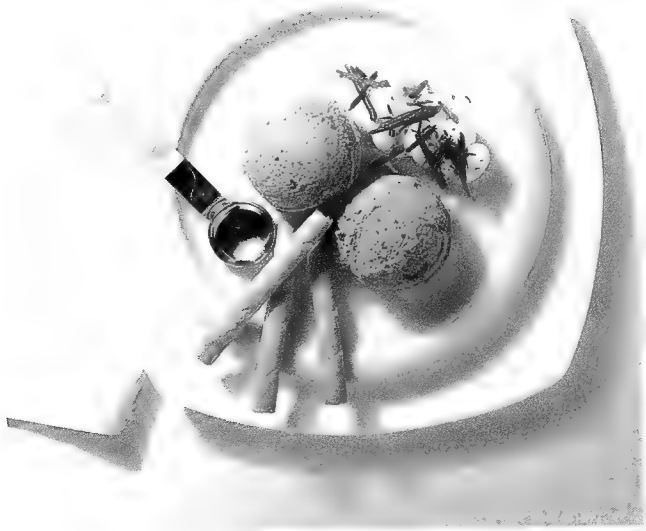
٤ انخلي السكر البودرة.

• الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 230 kcal

950 kj.

• 5 غ بروتين، 16 غ دهن، 16 غ كربوهيدرات.

آیس کریم موزار.



آيس كريم الأناناس

آيس كريم لذيذة جداً ومنعشة خاصة إذا أكثرتي من قطع الأناناس الصغيرة

انخلي السكر البودرة وأضيفي إليه الكريما
واخفقي المزيج جيداً حتى ينكثف.

أخلطي الكريما المخفوقة مع السكر البودرة
مع كتلة الشوكولاته الباردة بشكل تدريجي.

أخلطي قطع الأناناس وعصارتها مع مزيج
الشوكولاته والكريما المخفوقة.

صبّي كتلة المزيج في وعاء بلاستيكي سعة
ليتر واحد واتركيها 8 ساعات في الثلاجة
(الفريزر) بدرجة 18. حرّكي الآيس كريم كلّ ساعة
أو ساعتين وهي في الفريزر.

**المقادير لـ 8 أشخاص (حوالي ليتر من
الآيس كريم):**

حبة أناناس (750 غ تقريباً)، عصير $\frac{1}{2}$ ليمونة
حامض، قطعة شوكولاته بيضاء (100 غ)، 50 مليلتر
(3 ملاعق طعام) حليب، 50 غ ($\frac{1}{4}$ كوب) سكر بودرة،
200 غ كريما.

● الوقت اللازم للتضير: 20 دقيقة

● الوقت اللازم للتليج: 8 ساعات

1 قشري حبة الأناناس قشرة سميكة. قطعها
الآن شرائح بالطول ثم قطعي هذه الأخيرة
بدورها شرائح رقيقة جداً، ثم قطعاً صغيرة جداً.

2 ضعي قطع الأناناس في وعاء وادعكيها
لتخرجي عصارتها ثم صبّي عصير
الليمون الحامض إلى الوعاء. أخلطي المزيج
واتركيه ينتقع جيداً.

3 قطعي الشوكولاته وأضيفي إليها الحليب.
ضعي مزيج الشوكولاته والحليب في قدر
على نار هادئة جداً مع بوام تحريك إلى أن
تذوب الشوكولاته وتشكّل طبقة ملساء. ويمكنك
تذويب الشوكولاته والحليب بواسطة الميكروويف
بدرجة 600 وات ولمدة بـ 10 دقائق. وبعد ذلك، أخلطي
المزيج بواسطة الخلاط للحصول على طبقة ملساء.

4 اتركي كتلة الشوكولاته تبرد وحرّكيها من وقت
إلى آخر.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 105 kcal

420 kj


● 2 غ بروتين، 2 غ دهن، 13 غ كربوهيدرات.


آيس كريم الأناناس



آيس كريم الجبنة

ينبغي تقديم هذه الآيس كريم طازجة. وهي لذيذة جداً مع التوت الساخن (ص 34)

5  اخلطي الزبيب المنقوع بالحامض مع الجبنة الطرية المخفزة وحركي المزيج جيداً حتى الحصول على كتلة ملساء. اخلطي مزيج البيض مع مزيج الجبنة بشكل تدريجي. واخيراً صبّي الكريما على مهل.


6  صبّي كتلة المزيج في وعاء بلاستيكي سعة ليتر واحد. ضعي الوعاء في الثلاجة (الفريزر) بين 5 - 6 ساعات بدرجة 18. حركي كتلة الآيس كريم على مهل كل ساعة أو ساعتين.

المقادير لـ 8 أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم):


25 غ زبيب (كشمش)، عصير 1/2 حامضة، 75 غ (1/3 كوب +) سكر بودرة، بيضة واحدة، ملعقة طعام ماء ساخن، 1/2 ظرف فانيليا، 200 غ كريما، 100 غ جبنة طرية مخفزة غير دسمة.

● الوقت اللازم للتخضير: 30 دقيقة

● الوقت اللازم للتثلج: 5-7 ساعات

1  إغسلي حبّات الزبيب في مصفاة، ثم جفّفيها وقطعيها. اخلطيها في وعاء صغير مع عصير الحامض واتركي المزيج ينتقع جيداً.

2  انخلي السكر البودرة في وعاء كبير.

3  صبّي البيضة والماء والفانيليا فوق السكر البودرة. أخفقي المزيج بواسطة خلاط كهربائي أو عادي حتى يتكثف جيداً (حوالي 5 دقائق).

4  أخفقي الكريما جيداً.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 130 kcal

550 kj.

● 2 غ بروتين، 8 غ دهن، 13 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الجنة



آيس كريم الزنجبيل

قدّمي هذه الآيس كريم مع صلصة الشوكولاته الساخنة (ص 34)

إرفعي القدر الكبير واتركي الكتلة المتكثفة تبرد مع تحريكها من وقت إلى آخر بواسطة الخلاط. ويمكنك الإسراع في عملية التحريك إذا وضعتي القدر في وعاء من الماء المتلج. اخفقي الكريما جيداً.

أخلطي ثلث الكريما المخفوقة مع مزيج الزنجبيل المخفوق البارد. وأما الكريما المتبقية فافرشوها تحت كتلة الآيس كريم.

صبّي كتلة الآيس كريم في وعاء من البلاستيك سعة ليتر واحد واتركيها تبرد في الثلاجة (الفريزر) بدرجة 18 بين 6 - 7 ساعات. حرّكي كتلة الآيس كريم بشكل كامل كل ساعة وثلاث ساعات حتى لا تتجاوز أطراف الوعاء.

المقادير لـ 8 أشخاص (حوالي ليتر من الآيس كريم)

صفار 3 بويضات، 100 غ مربى الزنجبيل، 100 مليلتر (1/3 كوب +) شراب التفاح، عصير 1/2 ليمونة حامض، 200 غ كريما.

● الوقت اللازم للتحضير: 25 دقيقة

● الوقت اللازم للتبريد: 30 دقيقة

● الوقت اللازم للتليج: 6-7 ساعات

حضّري قدراً كبيراً من الماء تضعين فيه قدراً صغيراً آخر بشكل يغطي الماء في القدر الكبير قاعدة القدر الصغير.

أخلطي في القدر الصغير صفار البيض ومربى الزنجبيل وعصير التفاح وعصير الليمون الحامض واخفقي هذه المقادير جيداً.

ضعي القدر الصغير في القدر الذي فيه الماء المغلي وصبّي كتلة المزيج فيه واخفقيها بالخلاط اليدوي أو بالخلاط الكهربائي حتى تتكثف. إنتبهي إلى عدم ترك المزيج المتكثف يغلي. حرّكي المزيج دائماً إلى الداخل بشكل لا تسمحين فيه للمزيج المخفوق بالتطاير من جوانب القدر.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: 130 kcal

550 kj.

● 2 غ بدوتين، 9 غ دهن، 11 غ كربوهيدرات.

آيس كريم الزنجبيل



آيس كريم خفيفة

قدّمها طازجة حتى لا تقسى لاحقاً

3 أتركي كتلة المزيج تجمد في ماكينة الآيس كريم حوالي 20 دقيقة. ويمكنك بعد ذلك وضع كتلة الآيس كريم المتجمدة في الثلاجة (الفريزر) لبقائق معدودة. كما يمكنك صبّ كتلة المزيج في وعاء من البلاستيك سعة 1/2 ليتر وتركها في الثلاجة (الفريزر) 5 ساعات تقريباً بدرجة 18. من الضروري تحريك الآيس كريم جيداً كل 30 دقيقة حتى لا تتجاوز جوانب الوعاء.

4 شكلي الآيس كريم دوائر وقدميها مع قطع الموز.

المقادير لـ 4 أشخاص (حوالي ثلث ليتر من الآيس كريم):

ورقتان جيلاتين، 1/4 ليتر حليب، ظرف صغير سكر فانيليا، ملعقة شاي سكر محلي (للريجيم)، رشّة زعفران، موزة صغيرة (150 غ)، عصير 1/2 ليمونة حامض، 1/4 ليتر مخيض اللبن، بياض بيضة واحدة

● الوقت اللازم للتخضير: 15 دقيقة

● الوقت اللازم للتثليج: 20 دقيقة في ماكينة الآيس كريم أو ما يعادل 5 ساعات في الثلاجة (الفريزر)

ضعي ورقتيّ الجيلاتين في وعاء صغير من الماء البارد. غطي الوعاء وأتركي الجيلاتين 10 دقائق حتى ينتقع جيداً. اغلي الحليب والفانيليا والسكر المحلي في قدر لوقت قصير، ثم إرفعي القدر عن النار. إسحبي ورقتيّ الجيلاتين من الماء واعصريها جيداً. حرّكي الجيلاتين والزعفران مع الحليب بواسطة الخلاط حتى يذوب الجيلاتين تماماً.

2 قطعي الموزة قطعاً واخلطها مع عصير الليمون الحامض ومخيض اللبن وبياض البيض وخليط الحليب في الخلاط الكهربائي حتى تنهرس كلّ هذه المقادير. ويمكنك بدلاً خلط قطع الموز وعصير الليمون ومخيض الحليب وبياض البيض في وعاء عالي الجوانب وهرسها. صبي مزيج الحليب فوق كتلة الفاكهة واخلطي المزيجين جيداً.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: kcal 38/kj

160

● 2 غ بروتين، غرام واحد دهن، 4 غ

كربوهيدرات.

آيس كريم خفيفة



آيس كريم تيرامي سو

تجدين في التيرامي سو كل العناصر اللذيذة المتوفرة في الحلوى

5 أخلطي البيض المخفوق وفتات البسكويت مع الماسكاربوني.

6 إملئي كتلة المزيج في وعاء بلاستيكي سعة لتر واحد وأتركها في الثلاجة (الفریزر) بين 5 - 6 ساعات بدرجة 18.

7 قطعّي الآيس الكريم الجامدة الآن قطعاً متساوية. إرفعي قطع التيرامي سو بواسطة ميسط طعام ورشي الكاكاو فوقها. أضيفي ملاعق من البسكويت المهرّوس حسب الرغبة.

المقادير لـ 8 أشخاص (حوالي لتر من الآيس كريم):

25 غ ماسكاربوني (جاهزة)، 30 مليلتر تقريباً من قهوة الإكسپرسو المرغزة الساخنة، 100 غ (د/كوب) سكر بودرة، بيبضتان، رشّة قرفة، 10 ملاعق من البسكويت المهرّوس (50 غ)، كيس صغير بلاستيك، ملعقة طعام مسحوق الكاكاو

● الوقت اللازم للتحضير: 20 دقيقة

● الوقت اللازم للتليج: 5-6 ساعات

1 إسحبي الماسكاربوني من البرّاد قبل ساعة من بدء تحضير التيرامي سو. ويمكّنك اللجوء إلى الميكروويف لتطرية الماسكاربوني قبيل التحضير لمدة 30 ثانية بدرجة 360 وات.

2 أخلطي الماسكاربوني الطرية مع الإكسپرسو الساخنة في وعاء وحركي المزيج بواسطة الخلّاط حتى الحصول على طبقة ملساء.

3 أنخلي السكر البودرة، ثم أخلطي مع البيض والغرفة جيداً حتى يتكثف المزيج ويصبح قشدي القوام بشكل خفيف (وتستغرق عملية الخلط 5 دقائق في الخلّاط الكهربائي أو الخلّاط العادي).

4 صبيّ البسكويت المهرّوس في كيس بلاستيكي صغير. إكبسي كيس البسكويت مستخدمة قاعدة قدر ثقيل حتى ينهرس تماماً.

● الوحدات الحرارية للشخص الواحد: |130 kcal
550 kj.

● 5 غ بروتين، 5 غ دهن، 18 غ كربوهيدرات.

آيس كريم تيرامي سو



الإرشادات خطوة خطوة

آيس كريم الشاتيليا مع التوت البري (8 أشخاص)

- 1 إمتحي الخطوات في ص 18 لإعداد آيس كريم الشاتيليا. سألني معلقة طعام زبدة وملعقة طعام سكر مع معلقة صمغ بركال وأضفني كل هذه المقادير.
- 2 صبي 280 غ من التوت الطازج أو المجمد مع شراب الفانيليا حركي التوت وهرابه جيذا على النار حتى درجة الغليان لوقت قصير. ياتك الصلصة الآن جاهزة.
- 3 شكلي الآيس كريم دوائر، ثم صبي التوت مع صلصة الفانيليا إلى جانبها وقولها.

كاس آيس كريم الغاية السوداء

- 1 حضري آيس كريم الشوكولاتة طبقا للإرشادات في ص 18. صبي كاسا من جبات التوت المسلوقة في مصفاة وانزعيها شطف واسكبي فوقها شراب الكرز.
- 2 انقلي 200 غ من الكريمة مع معلقة طعام من السكر البودرة.
- 3 شكلي الآيس كريم دوائر وادخليها في كاس التقديم مع الكريمة المسلوقة والكرز و100 غ من المكاف الشوكولاتة المسلوقة.

آيس كريم البندق مع الشوكولاتة والفواكه (8 أشخاص)

- 1 حضري آيس كريم البندق طبقا للإرشادات في ص 18. انقلي طعاما من ليمون يوسف القوي الطازج أو المصطب مع شراب البندق و200 غ من الكريمة وملعقة طعام من السكر البودرة.
- 2 شكلي آيس كريم البندق دوائر واتصلي الكريمة وطعم الفانيليا (البيسف قندي).
- 3 نعلي 50 غ من الشوكولاتة المرة ولطفيها مع 100 غ من الكريمة. نؤذي الشوكولاتة والكريمة في حمام ماء في بواسطة السيكروريف ثم حركي المزيج حتى الحصول على طبقة ملساء. وذي كريمة الشوكولاتة فوق الآيس كريم.



3



2



1



3



2



1



3



2



1

أطباق جميلة المنظر لذیذة الطعم من أشهى أصناف الآيس كريم.
لن تجدي سیدتی صعوبة فی تحضيرها إذا اتبعتی شرحنا لطريقة
التحضير والتي اعتمدنا لتبسيطها مبدأ الشرح خطوة خطوة. ما رأيك
بآيس كريم العسل والليمون أو بآيس كريم موزار أو حتى شراب الثوت
المثلج. ألد أطباق الآيس كريم فی أجمل صور والوان.

